

Křečové žíly patří celosvětově k nejčastějším civilizačním onemocněním. U nás jimi trpí každá třetí žena.

Pokud je to i váš případ, na nic nečekejte a jděte k lékaři, nejlépe na specializované pracoviště, kde mají nejvíce zkušeností a špičkové vybavení.

Hlavní roli hraje genetická dispozice – týká se nejméně 80 % případů křečových žil. Častější jsou u žen, riziko stoupá také s vyšším věkem, ale na druhé straně se mnohdy objeví v těhotenství. Vliv má i životní styl.

K LÉKAŘI CO NEJDŘÍV

Varixy jsou rozšířené žíly – od nejmenších, tzv. metliček (mikrovarixů), přes pavoučkové névy až po opravdu rozsáhlé a komplikované křečové žíly. Často je doprovází pocit těžkých nohou, napětí v končetinách, ale i otoky, barevné změny na kůži nebo ekzémy až po

KŘEČÁKY neboli varixy

Aby byly nohy hezké, musí být zdravé.

ÚPRAVA ŽIVOTNÍHO STYLU

- Snažte se předcházet obezitě a zácpě, konzumujte vlákninu, dostatečně pijte, omezte tuky.
- Chodte na procházky (a vůbec hodně pohybujte nohama), cvičte s horními končetinami nahoře (např. kroužení). Pokud v zaměstnání hodně sedíte či stojíte, dělejte si krátké přestávky, při nichž si zacvičíte. Pomáhají i masáže chodidel směrem nahoru. Na noc si nohy podložte polštářkem.
- Vyvarujte se působení nadměrného tepla (opalování, saunování, horké koupele), ve vedru si nohy ochlazujte studenou vodou.

bércový vřed a související riziko trombózy.

Rozhodně tedy nejde jen o problém estetický, i když zejména ženy často trápí, že mají vinou metliček či rozsáhlých „křečáků“ nehezké nohy. Bude-li to impulzem, aby postižení zašli k odborníkovi svůj problém řešit, je to jen dobře. Ale ani ten, kdo nad vzhledem svých končetin mávne rukou, by neměl přehlížet riziko závažných komplikací. Samoléčba se rozhodně nedoporučuje – babské rady a volně prodejné přípravky vás křečových žil

nezbaví, jen zbytečně zdrží zahájení vhodné léčby, ať už tzv. venofarmaky (na lékařský předpis), nebo chirurgickým zákrokem.

MEDICÍNSKÉ MOŽNOSTI

Vyšetření se provádí ultrazvukem, je neinvazivní a zcela bezbolestné. Podle ultrazvukového nálezu a celkového klinického vyšetření pak lékař doporučí další vhodný postup. Klasická operace varixů se v dnešní době odsouvá do pozadí, protože nejmodernější postupy jsou mnohem méně invazivní, mají kratší dobu rekonvalescence, jsou šetrnější, esteticky výhodnější. Na klinikách jednodenní chirurgie je možné už pár hodin po zákroku odejít.

Některé klasické operace jsou plně hrazené ze zdravotního pojištění, u zákroků laserem a dalšími nejmodernějšími metodami se pohybují od cca dvou tisíc (u malých metliček) až do zhruba třiceti tisíc korun u rozsáhlých varixů a na některé přispívají smluvní zdravotní pojišťovny

(více např. na www.zilniklinika.cz). To vše podrobně proberete s lékařem při vstupní konzultaci, abyste se mohli zasvěceně rozhodnout. ■

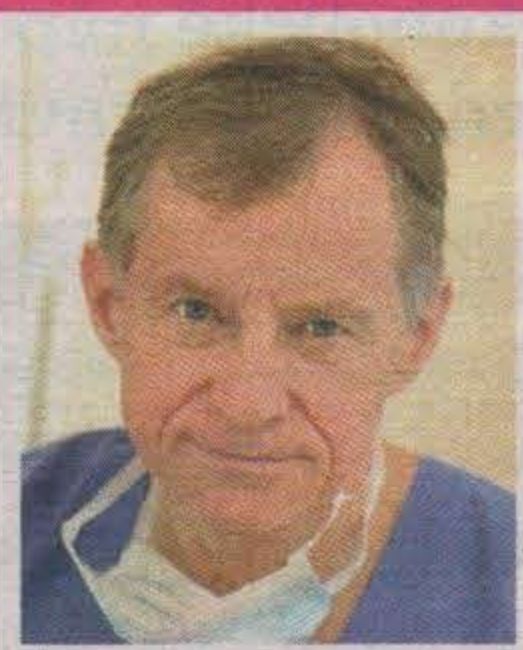
Přípravila: Hana Primusová, foto: archiv firem a redakce, ilustrační foto: shutterstock.com



Moderní metoda odstranění metliček je tzv. sklerotizace.

NÁZOR ODBORNÍKA

Křečové žíly se nejčastěji objevují na vnitřních stranách bérků a steh. To, že nebolí, neznamená, že se nemusí léčit. Je velmi důležité, aby se problém odhalil včas. Není nic horšího než léčbu zanedbat. Důležitá je kvalitní operace, proto klademe velký důraz na výběr správného zdravotnického zařízení. Pokud máte křečové žíly v rodině u přímých příbuzných, doporučuji preventivní vyšetření, protože je prakticky jen otázkou času, kdy se objeví i u vás (stává se to v 80–90 % případů).



MUDr. Oto Schütz, Žilní klinika, Praha

BEZ RECEPTU

ZDRAVÍ Z NORSKA

Rybí olej Möller's s omega-3 mastnými kyselinami DHA a EPA a vitaminy je k dostání i ve formě kapslí. Prospívá srdci, mozku, zraku, imunitě aj.



KOMFORT PRO OČI

Lubrikační oční kapky ReNu Multiplus Drops jsou vhodné pro nositele kontaktních čoček, ale poslouží i při tzv. syndromu suchého oka. Koupíte na www.vasecoky.cz.

